சக்ரவர்த்தினி.

"கேடில் விழுச்செல்வங் கல்வி ஒருவருக்கு
மாடல்ல மற்றை யவை."

VOL. VII. தொகுதி எ.	MADRAS, SEPTEMBER 1911. சென்னை, செப்டம்பர்௴ 1911.	NO. 2 பகுதி உ

தருமம்.

உலகத்தில் அநேககோடி ஜீவராசிகளிருக்கின்றன. அவைகளில் மானிடனாய்ப்பிறத்தலேமேலானது. ஏனெனில்—சப்த, ஸ்பரிஸ,ரூப, ரஸ, கந்தமென்னும் ஐவகையறியோடு மனமென்பதையுடைய ஆறறிவுடையவனாகிறான் மனிதன். பரிசஉணர்ச்சியாகிய ஓரறிவுடைய ஜீவன்கள் மரம்செடிகொடி முதலியன. சங்கு சிப்பி முதலியவை பரிசத்தோடு ரச உணர்ச்சியுமுள்ள ஈரறிவுயிர்களாம். எறும்பு, கரையான் முதலியன பரிசம், ரசம் என்கிற இரண்டு உணர்ச்சியோடு வாசனையையும் அறியும் மூவறிவுயிர்களாம். வண்டு ஈ முதலியவை அம்மூன்றினோடு உருவத்தையுமறிகிற நாலறிவுயிர்கள். பசு பக்ஷியாதி ஏனைய ஜீவன்கள் அந்நான்கினோடு சத்தத்தையு மறிகிற ஐயறிவுயிர்கள். இனித் தேவர் மக்கள் நரகர் முதலாயினோர் மேற் கூறப்பட்ட ஐயுணர்வையன்றி மனது அந்தக் கரணமுமுடைய ஆறறிவுயிரெனப்படுவர். இந்த ஆறறிவினை யுடையவர்களே நன்மை தீமை யுணரும் தன்மையுடையவர். ஆதல் பற்றியே இவர்கள் ஜீவராசிகளில் மேலாகக் கொள்ளப்பட்டனர். "அரிது அரிது மானிடராதலரிது" என்றனர் ஆன்றோர். ஏனெனில் மானிட ஜன்மமெடுத்தவனுக்கு தர்மம், அர்த்தம், காமம், மோக்ஷம் என்கிற சதுர்வித புருஷார்த்தங்கள் யடைதல் கூடும்.

இந்த நால்வகைப் புருஷார்த்தங்களுள் தர்மமே இம்மை மறுமைப்பயனையும் வீட்டினையும் அடைவிக்கக்கூடிய முக்கிய சாதனமாகும். தரும மென்பது என்னவெனில், ஒவ்வொருவனும் தன்னுயிரைப்போல ஏனைய உயிர்களையுங் கருதி அவைகட்கு நேரிடுந் துன்பங்களைத் தனக்கே நேரிட்டதாகக் கொண்டு மனமொழி மெய்களால் உதவிபுரிதலேயாம். மானிடனென்பவனெவனுக்கும் தரும குணமென்பது சிறிதேனும் இல்லாமற் போகாது. மனித னென்பவன் பிறர்க்குதவி புரியவேண்டு மென்பதே கடவுளின் கருத்துப்போலும். அதனால் தான் அப்படிப்பட்ட குணத்தைக் கொடுத்திருக்கிறார். இந்தகுணமில்லாதானை நாம் மனிதனென்று எப்படிக் கூறுவது?

இந்த தருமம் யுகந்தோறும் வேறுபட்டிருக்கிறது. அதாவது கிருதயுகத்தில் தவமும் திரேதாயுகத்தில் ஆத்துமக்கியானமும் துவாபரயுகத்தில் எக்கியமும், கலியுகத்தில் தானமும் பெரும்பாலும் முக்கியதரும மென மனுஸ்மிருதி கூறுகிறது. தானம் என்பது கொடுத்தல் எனப் பொருள்படும். "ஈதல் அறம்" என்றபடி கொடுத்த லென்பது தருமமாகும். அந்த தருமம் இல்லறம் துறவறம் என இருவகைப்படும். "இல்லறமல்லது நல்லறமன்று" என்று ஔவைப்பிராட்டி கூறியபடி இல்லறமே சிலாக்கியமானது. அதை யனுஷ்டித்தலே பெரிது. இல்லறம் என்பது மனைவியோடு கூடி யிருந்து பிரமசாரி, வானப்பிரஸ்தன், சந்நியாசி, வறுமையடைந்தோர், பிதிர்க்கள், தெய்வம், விருந்து, சுற்றத்தார் இவர்கள் முதலாயினோர்க்கு உதவியாயிருந்து உணவாதி முதலியன கொடுத்து யாக கர்மங்களைச் செய்து பிராணிகளிடத்து அன்பும் அருளுமுடைய வராயிருந்து முத்தியடைய வழிதேடலாம். இவைகளே யன்றி இன்னும் வேறு பல தர்மங்கள் உள. அவை முப்பத்திரண்டு வகைப்படும். துறவறமாவது சரியை, கிரியை, யோகம், ஞானம், என்பவைகளை யனுசரித்து முத்திமார்க்கத்தைத் தேடலாம்.

உலகத்திலுள்ள மற்ற எல்லாத் தேசத்தாரையும் விட ஆரியர்களாகிய நாமே தருமகுணசீலர்களாக விருந்து வருகிறோம். பாருங்கள் தருமபுத்திரர் கர்ணன், சிபிச் சக்ரவர்த்தி, முதலியவர்கள் யார். இந்த பாரதபூமியிலிருந்து நமக்கு அறத்தின் மகிமையை விளக்கி அதனைக் கைவிடாதாள அனுக்கிரகித்த மகான்களல்லவா? அவர்களுடைய கதைகளைப்படிக்கும் எவனுக்கும் தருமசிந்தனைகள் உண்டாகமாவிரா. இந்த உலகத்தைவிட்டுச்சென்றும் அவர்களுடைய பேரும் புகழும் உலகுள்ள மட்டுமல்லவா அழியாதிருந்து உலகுக்குபகரிக்கும் மகிமை பெற்றுள்ளது. ஆதியில் உலக சிருஷ்டிகாலத்தில் பிரமனால் சிருஷ்டிக்கப்பட்டவர்கள் அத்திரி, புலஸ்தியர், கசியபர் முதலிய ரிஷீசுவரார்களென்றும் அவர்கள் வழிவந்தவர்களே நாமென்றும் சொல்லப்படுகிறது. பரமசாதுவான ஓர் பசுவுக்குப் பிறந்த கன்று புலியாயிருந்து பழிபாவம் அஞ்சாத செயல்களைச் செய்யுமா?

ஒருக்காலு மாகாது. அதுபோலவே நமது ஜனனமு மென்றறிக. இப்படிப்பட்ட அரிய ஜன்ம மெடுத்த நமக்கு இகபரமிரண்டிலும் துணையாக நிற்பது தருமமே யன்றி வேறல்ல. "தகப்பன், தாய், பிள்ளை, பங்காளி இவர்களெல்லாம் பரலோகத்துக்குச் சகாயமாக வரமாட்டார்கள். தருமம் ஒன்றே சகாயமாகும்" என்று மனுஸ்மிருதி கூறுகிறது. ஆகையால் தருமத்தையே பெரிதாகக்கொண்டு "ஆற்றுந் துணையால் அறஞ்செய்க முன்னினிதே" என்று ஆன்றோர் கூறியபடி நம்மாலியன்றவரையில் தருமத்தைச் செய்து வரவேண்டும்.

"அறத்தினூங் காக்கமு மில்லை யதனை
மறத்தலினூங் கில்லை கேடு"

என்றார் ஞானசிறியர் திருவள்ளுவர். அதாவது தருமத்தினும் மேற்பட்ட செல்வமில்லை. அத்தருமத்தை மறத்தலைப்பார்க்கிலும் கேடில்லை என்பதாம். இதுவன்றித் "தன்னோடு செல்வது வேண்

டின் அறஞ் செய்க" "தருமம் தலைக்காக்கும்" என்னும் பழமொழிகளும் வழங்குவது காண்க

"எடுத்த தேகமு மிறக்கு முனே யெனைக்
கொடுத்து நின்னையுங் கூடவும் காண்பனே"

என்று தாயுமானவர் கூறியுள்ளார். ஆதலால் மனிதனொருவன் தான் எதையடைய முயற்சிக்கவேண்டு மெனின் மோக்ஷத்தை. இந்த மோக்ஷம் சித்திக்க நாம் செய்ய வேண்டியது தருமந்தான். தருமத்திற்குப் பொருள் வேண்டுமென்பதில்லை. பொருளுள்ளவர்கள் பொருளைத் தானமாக வழங்கியும் அதில்லாதவர்கள் சரீரப்பிரயாசம், வாக்குச் சகாயம், முதலியவைகளாலும் செய்தல் கூடும். பசி யென்று வந்தவனுக்கு அன்னமிடச் சக்தி யில்லாவிடத்து அன்னமிடும் இடத்தைக் காண்பித்தாலும் புண்ணியமுண்டாம். ஆரியர்களே! நமக்கேற்பட்ட விதிகள் ஒவ்வொன்றும் தருமத்தை முன்னிட்டே யாம். பாருங்கள் உதாரணமாக- நாம் புசிக்குமுன் அன்னத்தை ஈசனுக்கு நிவேதித்துப் பின் காக்கைக்கிட்டுத் தெருவில் யாரேனும் அதிதிவந்துளரோ வென்று பார்த்து அன்னம்புசிக்க வேண்டுமென்பதோர் விதி. இது எதனைச் சார்ந்திருக்கிறது? தருமத்தைபல்லவா?

நமது தேசமாகிய இந்தியாவைப் பற்றிப்பேச நேர்ந்தவிடத்து 'இந்தியாவே மற்றத் தேசங்களெல்லாவற்றையும் விட தருமந்தவறுதிருந்து வருவது; அதற்கு இந்தியாவில் ஒவ்வொரு வீட்டிலும் முன் புறம் திண்ணையிருப்பதே சாட்சியா" மென்று கூறினர் மிஸீஸ் அனிபெஸண்டு என்னும் ஆங்கிலமாதரசி. எப்படியது சாட்சியமாக நிற்கிறதெனில், அந்தத்திண்ணையில் எவரேனும் வந்துட்காரவோ படுக்கவோ அல்லது ஒருநாள் தங்கியிருக்கவோ செய்யின் நாம் மறுக்கமாட்டோம். அவர்களே வீட்டிற்குள் வந்தால் வெளியே போகச் சொல்லுகிறோம். இது எங்கும் வழக்கமாக விருக்கிறது. ஆகவே திண்ணைகளிருப்பது

உலக உபகாரார்த்தமாகவே யாம். நமது ஆன்றோர் நமக்குத் தருமபலன் இப்படியும் வந்து சேரவேண்டுமென்பது கருதியே வீட்டை அப்படிக் கட்டத் திட்டப் படுத்தின ரென்று கருத வேண்டியதாயிருக்கிறது. இப்பொழுது சில நவீன நாகரிகர்கள் பங்களாக்களென்று ஒன்று கட்டி அதற்குச் சுற்றுச் சுவர் ஒன்று போடுவதுமன்றி உள்ளே எமனும் பிரவேசியா வண்ணம் இரண்டு நாய்களைக் கட்டி விடுகிறார்கள். அப்படிப்பட்டவர்களைப் பற்றி நாம் இங்கு பேசவரவில்லை. நமது வீட்டில் வெயிலின் கொடுமை சகிக்காமலோ மழையின் குளிர்ச்சி தாங்காமலோ சிலஜனங்கள் வந்தொதுங்கக்கூடும். அதனால் நமக்குப் புண்ணியம் பெருகும் அந்த பாக்கியத்தையும் மறுத்து இறுமாந்து நிற்கும் பிரபுக்கள் அவர்கள். பணத்தையும், மனைவிமக்களையுமே பெரிதென நினைத்து மதிமயங்கி நிற்பவர்களுக்கு எதுவுந் தெரியாது. பாவ புண்ணியம் தெரியாது. நன்மை தீமை தெரியாது. சுற்றம் நட்பு என்பனவற்றையும் கவனியார்கள். அவர்களுக்குப் புத்தியென்பதுபின்புறமே நிற்கும். முன் புறமே நில்லாது. பட்டால்தான் தெரியும். அப்படியு மறியாமற் போனானாகில் அவனுக்கு கொடு நரகவாதனை அனுபவிப்பது தான் பலனாகும் இது நிற்க.

நமது தேசத்தில் வீடுகளுக்குத் திண்ணைகளமைந்த விதம் இக்கருத்துக் கொண்டே யாம். இதுபோலவே சத்திரங்களுமெனப்படும். சத்திரங்களானது தனவந்தர்களாலும் பலருடைய திரவிய சகாயத்தாலும் எங்கும் ஏற்பட்டிருக்கின்றன. நமது இந்தியாவில் இப்படி வீடுகள் அமைக்கப்பட்டிருப்பது போலவும் முக்கியமான விடங்களில் சத்திரங்கள் ஏற்பட்டிருப்பது போலவும் வேறு தேசத்தில் காண்பதரிது.

தானங்களுட் சிறந்தன வித்தியாதானமும் அன்னதானமுமேயாகும். அவைகளிரண்டும் நடைபெற முயற்சிப்பதுதான்

உலகத்திற்கழகு. இந்தத்தானத்தைவழங்கமுன்வருபவனைத்தடுப்பவர்கள் மகபாபிகளாவார்கள்.

"கொடுப்பாரருகிருந்து குற்றங்கள்சொல்லிக் கெடுப்பாரைத் தெய்வங்கெடுக்கும்" என்றும் "ஈயாரை ஈபவொட்டான் இவனுமீயான் எழுபிறப்பினுங்கடையாம் இவன்பிறப்பே" என்றும் ஆன்றோர் கூறியபடியே அவர்கள் கதிமுடியும். இது வன்றித் தருமஞ்செய்கிறதாய் எங்குஞ்சொல்லிக்கொண்டு திரிந்து சம்பாதித்துக்கூட்டடத்தைக்கண்டபோது மாத்திரம் தருமஞ்செய்கிறவனைப்போல் பாவனைசெய்கிறவன் மகாபாபியாவான். இவன் முகத்திலும்விழிக்கலாகாது. தவிர தருமத்தைப்பிறகு செய்வோம் என்று இருத்தல் பெரும் பிழை.

இன் சொல் விளைநிலனா ஈதலே வித்தாக
வன்சொற் களைகட்டு வாய் மையெருவட்டி
அன்பு நீர்பாய்ச்சி யறக்கதிரீனவோர்
பைங்கூழ் சிறுகாலைச் செய்" என்ற உபதேசப்படி

தருமத்தைச் சிறுவயதில் தொடங்கிச்சிறுச்சிறுகச் செய்து நல்ல மார்க்கத்தையடையமுயலவேண்டுமென்றுணர்க.

கோடைகாலத்தில் குளிர்ச்சியைக் கைப்பற்றும் உபாயம்.

உஷ்ணமான கோடைகாலத்து மாதங்களில் அநேகர் உஷ்ணத்தினால் பீடிக்கப்படுகிறார்கள் மேலும் எல்லாரும் சிலசமயங்களில் அதன் கெடுதி செய்யும் குணங்களால் மெத்த அல்லது கொஞ்சம் கஷ்டப்படுகிறார்கள். உஷ்ணத்தால் கஷ்டப்படுகிறது

சுகசௌக்கியத்துக்குரிய விதிகளையும் சுகாதாரவிளக்கத்தையும் மீறுகிறதனுல் தான்.

ஜன அடர்த்தியுள்ள ஜில்லாக்களில் தான் ஜனங்கள் அதிக உஷ்ணத்தின் வல்லமைக்கு மிகவும் லேசாக உட்படுகிறார்கள். ஏனென்றால்அவர்கள் சௌக்கியமில்லாத இடங்களிலும் சுகாதார விளக்கத்தில் சொல்லிய விதிகளுக்கு விரோதமான இடங்களிலும் வசிப்பதால்தான். நாம் கோடைகாலத்தில் சௌக்கியமாய் ஜீவிப்பதற்கும் உஷ்ணமுள்ள வாயு அடையாமலிருப்பதற்கும் அடியில் சொல்லிய குறிப்புகளை ஜாக்கிரதையாகக் கவனிப்பது நல்லது.

மிதமிஞ்சி உணவு உட்கோள்ளுதல்.

நடமாட்டமில்லாத வேலையில் பிரவேசிக்கும் ஒருவன் ஆடியோடி வேலைசெய்கிறவனைப் பார்க்கிலும் மிதமிஞ்சி உணவு உட்கொள்வதினுல் அதிகக் கஷ்டப்படுகிறான். தேகச்சுறுசுறுப்பு ஆகாரத்திற்கு ஆவல் உண்டாக்குவதும் தவிர ஆகாரத்தைத் தசையாக மாற்றும் சத்துவத்தையும் கொடுக்கிறது. நடமாட்டமில்லாத ஒருவன் நடமாடி உழைக்கிறவனைப்போலவே ஆகாரத்தை விரும்புகிறான். ஆனுல் தேகச்சுறுசுறுப்புஇல்லாததால்தன்னுடைய ஆகாரத்தை ஜீரணிக்கும கருவிகளை மாற்றசக்தியற்றவனுயிருக்கிறான். தனக்குப்போதுமான ஆகாரத்துக்குமேல் இரண்டு மூன்று தடவை சாப்பிட்டால் சரியாய் ஜீரணமாகாமல் புளிப்புத்தட்டிப்போகும். கொஞ்சகாலத்திற்குஅந்தப்படிவிட்டால் தேகம்கெட்டுப்போம். முடிவில்அஜீரணமும் நரம்புக்கு பலவீனமும் தூக்கமின்மையும உண்டாகும். இந்த ஸ்திதியில் தான் ஒருவன் தினமும் அதிக உஷ்ணத்தினுல் கஷ்டப்படுகிறான்.

ஏழைகள் வசிக்கும் ஜெனநெருக்கமுள்ள ஜில்லாக்களில் உஷ்ணத்தால் பீடிக்கப்படுவதற்குக் காரணம் சரிப்படாத உணவுகளும் பழுக்காத அல்லது அழுகிப்போனகனிவர்க்கங்களையும் உட்கொள்வதேயாம். ஆகாரம் ஜலம் காற்று மெத்த அல்லது கொஞ்

சம் அசுத்தமாய் விடுவதுமல்லாமல் சுற்றுப் பக்கங்கள் கூடச்சரி யான சுகவிர்த்தியில்லாமையால் அசுத்தமான இடங்களாய் விடு கிறது. உஷ்ணகாலத்தில் மாமிசங்களையும் எண்ணெய்களையும்கொழுப்புக்கறியையும் குறைத்துவிடவோ அல்லது முழுதும் தள்ளி விடவோவேண்டியது அவசியம். குளிர்ச்சியாயிருப்பதற்கு முதல் தரமும் சிறந்ததுமானவழி அளவுக்கு அதிக ஊக்கத்தைக்கொடுக்கும் ஆகாரங்களை நீக்கித்தேகத்துக்குப்போதுமானதை உட்கொண்டு மிகுந்ததைக் குறைக்கவேண்டியது, லாகிரிவஸ்துக்களை நீக்கி தேத்தண்ணீர் காப்பி முதலியவற்றைக் குறைக்க அல்லது முழுதும் நீக்க வேண்டியது.

குழந்தைகளுக்கு வியாதிகளாலேயே அபரிமிதமான மரணங்கள் உண்டாகின்றன. முன் ஜாக்கிரதையாக ஏற்பாடு செய்தால், அந்தவியாதிகளால் பலவற்றைத் தடுக்கக்கூடும். ஒரு குழந்தை அநேகருடைய முலையுண்பது எல்லாவியாதிகளுக்கும் முதற்காரணம். ஒருகுழந்தை மிதமிஞ்சி உணவு உட்கொண்டு அவஸ்தைப்படும்போது அதைக்கவனிக்காமல் இன்னும்மேன்மேலும் ஊட்டுவதால்கெடுதி சம்பவிக்கிறது. உவர்நீரில் மூழ்கி இறந்துபோன கப்பலோட்டிகளைப் பார்க்கிலும் பாலில் மூழ்கி இறந்த குழைந்தைகள் அநேகர்என்று ஓர் பேர்போனவைத்தியர் சொல்லியிருக்கிறார். குழந்தைகளுக்கு நல்ல ஆகாரத்தை ஜாஸ்தியாகக் கொடுப்பதால் கெடுதி சம்பவிக்கிறது. முக்கியமாய்க் கோடை காலத்தில்குழைந்தைகளுக்கு மாமிசங்களையும் கனியாதபழங்களையும் கொடுப்பது அதிகப்பிசகு.

உடுபாவனை.

உஷ்ணகாலத்தில் உடுபாவனை இலேசானதும் கடுஞ்சாயம் இல்லாததுமா யிருக்கவேண்டும். கடுஞ்சாயமுள்ள வஸ்திரங்கள் சாதாரண வஸ்திரங்களைப் பார்க்கிலும் ஜாஸ்தியாய்ச் சூரிய உஷ்ணத்தை ஏற்று நிலைக்கச்செய்கிறது. ஒருவனுக்கு அதிக உஷ்ணமாயிருந்தால் மேல்வஸ்திரம் அல்லது வெயர்வையைக்கவ

ரும் வஸ்திரங்களை அணியவேண்டும் (இது ஜலதோஷத்தை நிவர்த்தி செய்யும்) சைன்னிபத்திலும் படகிலும் வேண்டிய படி அதிகபலத்தை பிரயோகிக்கும்படியான வேலைகளில் ஒருவன் புகுந்தால் கோடை காலத்திற் கூட லேசான வஸ்திரங்களை உடுத்துக்கொள்ள வேண்டியது. அதிக உஷ்ணத்தோடிருக்கும் போது மீன்ஸார விசிறியினண்டையில் உட்காருவது அபாயமான பழக்கம். சணப்பநாரினல் செய்த உட்சட்டை மீத்தோலுக்கு இன்பமான உணர்ச்சியைக் கொடுக்கிறது. மேலும் வெயர்வையைச் சீக்கிரத்தில் உலர்த்து கிறது. ஒருவன் நித்தியம் தன் உட்சட்டையை மாற்றுவிட்டால் இரவு தோறும் அதைநன்றாக உலர்த்த வேண்டியது. பகலிலாவது இரவிலாவது அதிகவஸ்திரத்தைத் தரித்துக் கொண்டால் சீதோஷ்ண மாறுபாடுகளுக்கு அதிக உணர்ச்சியை உண்டாக்க நேரிடுகிறது. ஜெர்மானியர் காற்றோட்டத்தில் ஸ்நானம் செய்வதை அதிக மேன்மையாய் கைக்கொள்கிறார்கள். காற்றோட்டத்தில் முறைமையாய் ஸ்நானம் செய்வதால் தேகத்திற்கு வலுவைக் கொடுக்கிறது. ஆகையால் கோடை காலத்தில் உஷ்ண நாட்களைச் சகிக்கும் படியான சக்தியை உண்டாக்குகிறது.

தேகப்பயிற்சியும் ஸ்நானமும்.

உஷ்ணகாலமென்று நித்தியம் ஒழுங்கோடு செய்யும் தேகப்பயிற்சியை விட்டுவிடக்கூடாது. அதிகாலையில்கொஞ்சம் பயிற்சி செய்து பின்பு குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்தால் தேகம் அந்த நாள் முழுதும் குளிர்ந்தே யிருக்கும். லோகத்திற்குத் தேய்வு வேண்டுவதுபோலத் தேகத்திற்கு பயிற்சி வேண்டும். உபயோகிக்கா விட்டால் லோகம் துருப்பிடிக்கும். பயிற்சியில்லாவிட்டால் தேகம் நோய்க்கு இடமாகும். உதவாத கத்திப்பிடியில் ஒரு நல்ல கத்தியிருப்பதுபோல பலவீனமான தேகத்தில் ஒரு ஸ்திரமான மனசு இருக்கிறது.

ஆகையால் காலத்தையாவது அனுசரித்து நித்தியம் கொஞ்சம் பயிற்சியாவது எடுத்துக்கொள்ளக் கூடவில்லையென்று எண்ணுகிற ஒருவன் கடைசியில் ஒருவைத்தியன்உதவியினுடையகாலத்தை எடுத்துக்கொள்ள நேரிடும். ஒரு ஆங்கிலேய சிறந்தவைத்தியர் சொன்னதாவது-வியாதியைச்சொஸ்தப்படுத்த தேகப்பயிற்சி செய்து காப்பதைப்பார்க்கிலும் வியாதிவராவிடாமல் தடுக்கத்தேகப்பயிற்சிசெய்ய வேண்டும் என்கிறார்.காலையில்செய்யக்கூடியசிலசிலேசான பயிற்சிகள் அடியில் காண்க.

(1)கைகளைத் தலைக்குமேல் நீட்டிக்கொண்டு தேகத்தை முன்னுக்குவளைத்து கைகளால் தலையைத் தொடு.

(2)பாதங்களை வறக்குறைய முப்பது அங்குலத்திற்கு அகட்டிக்கைகளை இடுப்பின்மேல் வைத்துக்கொண்டு பக்கம்வளை.

(3)இரண்டாவதில் சொல்லியபடி இருந்துகொண்டு தேகத்தை வலது புறத்திலிருந்து இடதுபுறத்திற்குச் சுழற்று.

(4)மல்லாந்து படுத்துக்கொண்டு முழங்கால்களைச் சேர்த்து வைத்துக்கொண்டு கால்களை உயர்த்து.

(5)மல்லாந்து படுத்துக்கொண்டு உட்காரும் வரைக்கும் தேகத்தை உயர்த்தி முழங்கால்களை வளைக்காமல் இருபது தடவை மேற்சொன்ன 4. பயிற்சிகளைச்செய். கடைசிப்பயிற்சி முதல் நாளில் 3 அல்லது 4. தடவையும் நாளுக்குநாள் ஜாஸ்தியாக்கி இருபதுதடவை வரைக்கும் செய்தபிற்பாடு குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய். கோடைகாலத்தில் வெந்நீர் அவசியமில்லை. ஆதலால் அந்தக்காலம்குளிர்ந்தஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்யலாம். சரியானஸ்நானத்தொட்டிகள் இல்லாவிட்டால் பேசினில் (Basim) குளிர்ந்தஜலம் எடுத்துக்கொண்டு துவாலையை அதில் நனைத்து முதுகை நன்றாகத்தேய்த்து பிற்பாடு மீதிபாகத்தைக்கழுவு. பயிற்சியும் ஸ்நானமும் பத்து நிமிஷத்தில் எடுத்துக்கொள்ளக்கூடும். இது கோடைகாலத்திலும் மழைகாலத்திலும் அதிக பலனைக்கொடுக்கும்.

இலையுதிர்காலமும் மழைகாலமும் ஆரம்பிக்கும்போது குழாய்களிலிருந்து வரும்போதே குளிர்ந்த ஜலத்தை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டியது. பனிக்கட்டியைப்போல் குளிர்ந்த பிற்பாடு எடுக்கக் கூடாது. குளிர்ந்த ஜலம் சந்துஷ்டியான உணர்ச்சியைக் கொடுக்கும். அல்லது குளிர்ந்த ஜலஸ்நானம் உடனே அதன்பலனைக் கொடுக்கா விட்டால் விட்டு விடலாம். ஒருவன்மிதமான ஆகாரம் போதுமான தேகப்பயிற்சி ஓய்வு, தூக்கம் பிரதிதினம் ஸ்நானம் சௌக்கியமான காற்றோட்டம் வெய்யில்எடுத்துக்கொண்டு, லாகிரிவஸ்துக்களை விட்டு விட்டு ஏக்கமற்றமனத்தைக் கொண்டிருந்தால் அதிக உஷ்ணத்தையாவது குளிர்ச்சியையாவது தடுக்கும் படியான சக்தியை அடைவான்

ப. நடராஜன்.

ஸ்ரீராமஜனனப்ரபாவம்

———(*)———

I. வைவஸ்வத மன்வந்தரம் த்ரேதாயுகம் நாலாம்பாதம் விளம்பி வருஷம், சித்திரைமாசம், சுக்லபக்ஷம் நவமி, புதவாரம் மத்தியானத்திற்குமேல் கடகலக்கினம் புனர்வசு நக்ஷத்திரத்தில் ஸ்ரீராமாவதாரம்.

II. விஸ்வாவஸு வருஷமாகிய 7-வது வயதில் ஸ்வாமிக்கு உபநயனமும், சாதாரணவருஷமாகிய 12-வது வயதில் விஸ்வாமித்திரர் ஸ்வாமியை வனத்திற் கழைத்துப் போய் ஹஸ்த்ரோபதேசம், தாடகாஸம்ஹாரம் யக்யஸம்ரக்ஷணம், அஹல்யாசாபவிமோசனம், மிதுலாப்ரவேசம், தனுர்ப்பங்கம், ஸீதாவிவாகம் பரசுராமஜெயம், அயோத்யாப்ரவேசம் வரையில் வருஷம் பனிரண்டு.

III அநந்தரம் ஸ்வாமி ஸீதாஸமேதனம் அயோத்தியில் எழுந்தருளியிருந்த வருஷம் பனிரண்டு. ஆகவருஷம் இருபத்து நான்கு.

IV இதற்குமேல் இருபத்தைந்தாவது வருஷமாகிய துந்துபி வருஷம் சித்திரைமாசம், சுக்பலக்ஷம் நவமியில், ஸ்வாமி வனப்ரவேசம். வருஷம் பதினன்கிற்கு விவரம்- மகரிஷி ஆசிரமங்களில் வருஷம்பத்தும், மாஸம் இரண்டும். பஞ்சவடியில் மாசம் பதினன்கும், சரி. இதற்குள் சூர்ப்பனகி நாசிகாச்சேதனம், கரதூஷண வதம், மாயாமிருக ஸம்ஹாரம்,ஸீதாபகரணம்ஜாடாயுவதம், ஸபரி ஸக்யம், சுக்ரீவஸம்ரக்ஷணம். ஸாஸபஞ்சனம், வாலிவதம், சுக்ரீப ராஜ்யப்ரதானம் வரையில், ரிசியமுகபர்வதத்தில் வாஸம் மாசம் நான்கு.

V அனந்தரம் ஸ்வாமி மார்கழிமாசம், சுக்ரீவனை வரவழைத்து, தைமாசம் ஒருமாதத்திய கெடுவிற்குள் வானர வீரர்களைக்கொண்டு ஸீதையைத்தேடும்படிக்கு ஆக்ஞாபிக்கஅவர்களும் அக்கெடுதப்பிமாசிமாதத்தில்சுயம்பிலத்வாரப்பிரவேசஞ்செய்வது

VI பங்குனிமாசம் சுக்லபக்ஷம் திரியோதசி சாயங்காலம் அனுமார், லங்காப்பிரவேசம் செய்து, பஞ்சசேனபதிகள், அக்ஷய குமாரன் முதலானவர்களையும் ஹதம்செய்து, ராவணதரிசனமும் செய்து அசோகவனத்தில் எழுந்தருளி யிருக்கும் ஸீதா சந்நிதானத்திற்குச்சென்று தெண்டம் சமர்ப்பித்து ஸ்வாமிவிருத்தாந்தங்களைச் சொல்லி சூடாமணியைப் பெற்றுக்கொண்டு, லங்கா தகனமும் செய்து சதுர்த்தசி சாயங்காலம் இக்கரை வந்து சேர்ந்து, அங்கதப்ரமுகாதிகளையழைத்துக் கொண்டு, ஸ்வாமி ஸந்நிதானத்திற்கு எழுந்தருளித்தண்டம் ஸமர்ப்பித்து, ஸீதா விருத்தாந்தங்களையெல்லாம் சொல்லிச் சூடாமணியைக் கொடுத்தது. இதுவரையில், வருஷம், பதின்மூன்று. மாஸம் பதினென்றும் நாள் பதினைந்தும் சரி.

இன்னும்வரும்,

டி. வேங்கிடகிரி நாயுடு.

வேலையின் மேன்மையும் அவசியமும்.

இப் பூமண்டலத்தே பொருந்திய பல்லுயிர்களுக்கும் வேலை இன்றி யமையாதது. கிடைப்பதற் கரிதான இம்மானிட ஜன்மத்தை யடைந்த யாமெல்லோரும் பொது ஜன நன்மைகளின் நிமித்தமாகவும் எண் ஜாணுடம்பைக் காப்பாற்றி சாயுஜ்ய பதவியை யடைவதினிமித்தமாகவும் உழைக்கக் கடமைப்பட்டவராகிரோம். மன்பதைகளாகிய யாமனைவரும் செம்மையாய் உழைத்து நல்ல வழியிலுய்ய முயலவேண்டும். யாதொருவேலையு மின்றி நம் வாணாளை வீணாக்கத்தகாது. ஈ யெறும்பு முதல் எண்ணுயிரங் கோடியும்உழைக்கின்றன. அவைகள்மாரிகாலத்திற்காககோடை காலத்திலும், முதுமை நோக்கி இளமையிலும், ''காற்றுள்ள போதே தூற்றிக்கொள்' எனகிற விதிப்படி தமக்கு வேண்டிய வுணவுப் பொருள்களைச் சேகரித்துக்கொள்கின்றன. எனவே மானிடர்களும் தமது முதுமைக்காலத்தின் பொருட்டுத் தமக்கு வேண்டுவனவற்றை நிறைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

அன்றியும் 'முற்பகல் செய்யின் பிறபகல் விளையும்' என்றபடி அவரவர்களுடைய சுகதுக்கங்கள் பலாபலன்கள் அவரவர் முற்பிறப்பில் செய்துள்ள புண்யபாவங்களின் வழியே செல்லுமாதலால், நாமும் மறுபிறப்பில் நல்லபதவியடையும் பொருட்டும் கீர்த்தி சம்பாதிப்பதின் பொருட்டும் மறுமைக்காக இம்மையிலேயே உழைக்கக் கடவோம். பிரகிருதியின் சிருஷ்டி கர்த்தாவும் அதிலடங்காநின்ற பற்பல சராசரப்பொருள்களனைவற்றிற்கும் மூலாதாரமாயும் சர்வஞானியாயும சர்வாந்திரியாமியாயும், சர்வவல்லபராயும், கருணாகரக்கடவுளாயுமுள்ள ஒப்பற்ற பரப்பிரம்மஸ்வரூபத்தின் மாட்சிமையை விவரிக்கற்பாலதன்று. 'பிராணமயம் ஜகத்ஸர்வம்' என்றபடி கடல் சூழ்ந்தஇப்பிரபஞ்சம் ஓர் கருணைபொழியும் கண்களையுடைய கன்னிகை யென்னலாம்.

காடுமலை வனந்திரங்கள், மேடு பள்ளத்தாக்குகள், காறுகள், நீரோடைகள், ஐந்து லோகங்கள் முதலான பலவித அசலப் பொருள்களும் உயிருள்ளனபோல் உதவுகின்றன. மேலும் மானிடர் நீங்கலாக மற்ற சஞ்சரிப்பவைகளாகிய ஆடுமாடுகள் முதலிய கால் நடைகள், பலடக்ஷிகள், புழுப்பூச்சிகள் விஷ ஜெந்துக்கள் முதலியனவும் ஏதோ வேலைக்காகவே உயிர்பிழைக்கின்றன.

சந்திர சூரியர்களும், நக்ஷத்திராதியர்களும் நமக்கு பிரகிருதியுள்ளவரை அழியாத வெளிச்சங்கொடுக்கும் மஹாத்மாக்கள். கடல்கள் நமக்கு முத்துவியாபாரிகள். மலைகளும் ஆறுகளும் நமக்கு ரத்னவியாபாரிகள். காடுகளும் செடிகொடி புஷ்ப வகைகளும் நமக்கு விறகுசுமக்கும் ஆட்களைப் போலவும், ஒளஷதமளிக்கும் வைத்தியர்களையன்னவும், மனதையும் ஐம்புலன்களையும் உற்சாகப்படுத்தும் மகளிர்போன்றும் உதவுகின்றன. கால் நடைகள் நமக்கு வாகனங்களாகவும் மற்றவிதமாகவும் கணக்கின்றி உபயோகப்படுகின்றன.

அன்றியும் மிருகங்கள், பக்ஷிகள், விஷஜெந்துக்கள், புழுப்பூச்சிகள் முதலியனவைகளில் சில அகம்பாவம், படாடோபம், அடுத்துக் கெடுத்தல், நயவஞ்சகம், சுயநயம்பாராட்டல் முதலிய தீக்குணங்களி னிமித்தமாகவும், மற்றவை சிநேகம், செய்ந்நன்றி யறிதல், ஒற்றுமை, இனத்தோடிணங்கல்; மக்களைக் காப்பாற்றுதல் முதலிய நற்குணங்களின் பொருட்டாகவும், சிருஷ்டி கர்த்தாவின் நோக்கமறியாதவர்களுக்கு பயமுண்டாக்குவதற்காகவும் நியமிக்கப்பட்டிருக்கின்றன ஆகையால் இப்புவியில் உயிருள்ளன அல்லனவைகளனைத்தும் ஓர் 'காரியத்திற்காகவே' ஏற்படுத்தப்பட்டுள.

வேலையின் அத்தியாவசியத்தைப்பற்றி, 'தாமஸ் கார்லைல்' (Thomas carlyle) என்னும் பண்டிதர் மிகவும்வற்புறுத்தியிருக்

கிறார். அவர் சொல்லுவதாவது: 'வேலையே பிராணாதாரம் வேலையே சகலபேன்மையையு முண்டாக்கும். வேலை ஓர் மகத்வம் பொருந்தியுளது. மனப்பூர்வமாயும் சிரத்தையோடு முழைக்கும் ஆண்மகனுக்கு தகுந்தபலன் தனக்குக் கிடைக்குமென்கிற தைரியமுண்டு. சோம்பேறிகளுக்கு மனோதைரியங் கிடையாது. தன்மயமறிந்து செய்ய வேண்டுவன வற்றைத் திருந்தச் செய். வேலையின்றி சோம்பித்திரிவது தேவர்களுக்குங் கிடையாது எனவே மானிடர்கள் சோம்பிநிற்க வொண்ணாது என்றும் சுழலாநிற்கும் காலசக்கிரத்தோடு பகற்பொழுது செல்கின்றது. பகற்பொழுதைப் பின்பற்றிச்செல்லும் இரவில் மானிடர் வேலைசெய்வதில்லை. சிலர் பகற்பொழுதை வீணாக்கி மறுநாள்தான் தமதுவேலையை துவக்கவேண்டுமென்று காலம்போக்கி விடுகிறார்கள். இவ்விதமாய் நாளை முடிப்போம் நாளைமுடிப்போமென்று காலதாமதஞ் செய்து வந்தாக்கால் நாம் கைக்கொண்ட காரியம் முடிவெய்தாது' என்பதாம்.

சாதாரணமாய் நம்மவர்களிற் சிலர்வேலையைச்சரீர உழைப்பென்று பாவிக்கிறார்கள். ஆராயுங்கால் உண்மையாக வேலையென்பது மூவகைப்பட்டதென்பது தெள்ளிதிற் புலப்படும். அவை மனம், வாக்கு, காயமென்கிற திரிகரணசம்பந்தமான கிரியைகளாம். நாமனைவரும் உள்ளும் புறம்பும் பரிசுத்தியோடிருக்க முயலவேண்டும். ஐம்புலன்களில் பிற்கூறிய இரண்டுமிருப்பதால், மனத்தாலாகிய வேலையென்றும ஐம்புலன்களாலாகிய வேலையென்றும் இருபிரிவுகளாகக்கொள்வதே நலம்.

மனதின்வேலையே எல்லாவற்றிலும் சிலாக்கியமானது. ஏனெனில் நாம் முதலில் எண்ணிய பிறகுதானே அவ்வெண்ணத்தைவெளியிடுகிறோம். மனதின் ஆராய்ச்சியின் பயனாகத்தற்காலத்தில் புகைவண்டி, நீராவியந்திரம், மின்சாரக்கம்பி, புகைக்கப்பல், ஆகாயக்கப்பல், பாடும் பெட்டிகள் முதலியன கணக்கின்றிநூதனமாய்க்கண்டுபிடிக்கப்பட்டு உபயோகப்படுகின்றன.

இவைகளுக்குக்காரணம் மனதின் ஆராய்ச்சியோடு ஈசனளித்த வரப்பிரசாதம் (genius) அல்லது மனோசக்தியும் சம்பந்தப்பட்டதினாலேயாம்.

நாம் நல்ல எண்ணங்கள் கொண்டால் நமதுகாரியங்களும் நன்மையாகவே முடியும். என்றாலும்மனவெழுச்சிக்குக்கங்குகரையில்லை. எல்லாவித நன்மைகளும், உற்சாகமும் தனக்குவேண்டிய சுயநயம் பாராட்டுதலாகும். அன்றியும் வீண்மனோராஜ்யம் பண்ணுதல் எவருக்கும் பிரயோசனமின்றித் தமக்கும் கெடுதி விளைவிக்கும்.

பீங்கான்களடங்கிய கூடையை முன்வைத்துக்கொண்டு தனது மாமிபாரையும் லக்ஷியஞ்செய்யாமல் தன்மனைவியாகிய இராஜகுமாரியே தன்னைச்சரணாகதியாக வணங்கும்போது அவளை இப்படித்தான்உதைப்பேனென்று, உதைத்து அந்தரக்கோட்டை கட்டின அல்னஸ்கரின் கதி அதோகதிதானே! அவன் அந்தரக்கோட்டையழிந்து அதற்கு ஆதாரமாயிருந்த பீங்கான்களுமுடைந்தன. மேலும் பொறாமை, அகம்பாவம், நயவஞ்சகம் முதலிய தீக்குணங்கள் நிறைந்த அரவக்கொடியோனாகிய துரியோதனன் சகுனிமாமனுடைய சூழ்ச்சியாலும் மற்றும் பலதந்தரங்களாலும் பாண்டவர்களை வெல்லமுயன்றானன்றே! கடைசியில் துரியோதனாதியரனைவரும் பகவானுடைய திருவருளால் 'நாசமடைந்தார்களல்லவா' 'கெடுவான் கேடு நினைப்பான்' 'விநாசகாலே விபரீதபுத்தி' என்கிற பழமொழிகள் பொய்க்குமா?

ஆகையால் நமது மனதினின்று தீக்குணங்களையும் வீண்கோட்டைகளையு மொழிக்கவேண்டும். நமது மனப்போக்கின்படி விடாமல் அடக்கியாளவேண்டும். மனதினோடு நமது இதயம் இணங்கா விட்டால் மனதின்வேலை பிரயோசன மற்றதாகும். கெட்டஎண்ணங்களை யொழித்தல், நற்குணங்களை நிறைத்

தல் நற்பேர்த்னைகளையும் நன்னூற்களையும் சேகரித்து வைத்தல் முதலியன மனதுக்கு வேலையாம்.

சத்விஷயமான கிரந்தங்களையும், பகவானுடைய உண்மைஸ்வரூபத்தையும் உண்மைநோக்கங்களையும் மனதிலிருத்திய பின்னர் அவைகளைப்பற்றியும், வேளாண்மை, சுதேசக்கைத்தொழில், பஞ்சநிவர்த்தி, மக்கள் பரிபாலனம் பாலவித்வைக்கல்யாணம், முதலிய விஷயங்களைப்பற்றி தக்கோர்க்கு தக்கவிடத்தில் தக்கசமயத்தில் பிரசங்கித்தல் வாக்கின் வேலையாம். சகடக்கால் போல் வரும் உலகமும் அதினிடையே பொருந்திய செல்வங்களும் இன்பங்களும் அநித்திய மென்கிற தூயவாக்கியத்தை வற்புறுத்தவேண்டும். என்றாலும் நம்மவரில் சிறுபான்மையோரே மேற்கூறிய விஷயங்களைப்பற்றி வற்புறுத்துவதோடும் தாமும் அனுசரித்துவருகின்றனர். நமக்கு எண்ணங்கள் கோடியுள. நாம் பேசுவது சில விஷயங்களே. ஆனால் நமது வாக்கின் படியே அனுசரிப்பது மிகக்கடினமே. நல்லவிஷயங்களை வழக்கத்தில் கொண்டு வருகிறதற்காக நாம் உடல்பொருளாவியையும் அர்ப்பணஞ் செய்யத்தீர்மானிக்க வேண்டும். இம்மூன்றுமேதான் பகவானுடைய திருவருளுக்கு அவசியமானவை. சாதுக்களையுபசரித்தல், பொதுஜன நன்மை நாடி தர்மசத்திர முதலியன கட்டுவித்தல், வறியோர்க்களித்தல் குருபியையும் நோயாளியையும் உண்மையான அன்புடனழைத்து உண்டியுடையளித்துக்காப்பாற்றுதல், பரோபகாரசிந்தனையுடன் தர்மங்களைச் செய்வித்தல், முதலியன நற்குண நற்செய்கைகளாம். கல்விச்சாலை ஆபீசு அச்சுக்கூடம் விளைநிலம் முதலியவைகளில் மனப்பூர்வமாய் உழைப்பது சிலாக்கியமானது. எவ்வித மாயினும் மனம் வாக்கு காயம் மூன்றிலும் நமது இதயமானது பரிபூர்ண சம்மதத்தோடிருக்கவேண்டும்.

தீர்க்காலோசனைசெய்த பின்னரே நற்காரியங்களைத்திருந்தச் செய்யவேண்டும். ஒவ்வொருகாரியத்தையும் முதலில் வகையறிந்து

தமது திறமறிந்து, பயன்றெரிந்து இடமும் காலமுமறிந்து செய்யவேண்டும். ஆகையால் வேலை எல்லாவிதங்களிலும் மேன்மையானது. உழைத்தால் கூலி. மெய்வருந்தக்கூலி தரும். கஷ்டப்பட்டால் நல்ல பலனை படையலாம். 'முயற்சியுடையா ரிகழ்ச்சியடையார்' 'முயற்சி திருவினை யாக்கும், முயற்றின்மை இன்மை புகுத்திவிடும்.'

சும்மாவிராமல் சோம்பித்திரிதலு மோர் வேலைதானே யென்று சிலர் மர்க்கட முஷ்டியாகவாதிப்பார்கள். அது உண்மையானால் உறங்குவதும் ஓர் வேலைதான். துயிலும்போது நமது சுவாதீனமற்று, சுவாஸம் நீங்கலாக மற்ற புலன்களும் பொறிகளும் நெறி கலங்கி அசைவற்றிருக்கின்றன. எனவே நாம் தூங்கும்போது மரம் தூண் முதலியனவற்றிற்குச் சமானம். ஆகையால் தூங்கும்போதும் சோம்பித் திரியும்போதும் நமக்கு உயிரிருந்தும் இல்லாததேயாம். நமது சரீராரோக்கியத்திற்காக இராப்பொழுதில் நித்திரைசெய்வது அவசியம். பகற்காலத்தில் வாளாயிருக்கப்போகாது. தூங்காமலுழைக்கவேண்டும். தகுந்த சுழலின்றியிருந்தால் ஒருகடிகாரத்தினுள்ளிருக்கும் ஓர் கருவிக்கு என்ன நேரிடும். மற்ற சக்கிரங்களும் அசட்டையுடன் அசைவற்று நின்று விடுகின்றன. அல்லது எலும்பு ரத்தம், தோல், மாமிசம் முதலியவைகளா லெழுப்பப்பட்ட சுவர்களோடும், ஆன்மா யென்னும் கிஞ்சுகத்தோடுங் கூடிய பஞ்சரமாகிய சாணுடம்பை நோக்கி, 'சோறிடும் தோற்பையே! உனக்கு ஈகை இரக்கமில்லை. சிறிதும் தயை தாக்ஷிணியங் கிடையாது. உனக்குப் பேராசையும் கர்வமும் அதிகமாயிருக்கிறது. உன்னுடைய கர்வத்தை யடக்கி விடுகிறோம் பார்!, என்று கை, கால், செவி வாய், கண், முதலான உறுப்புகளெல்லாம ஒன்றாக முறையிட்டுக்கொண்டு கலகஞ் செய்து வேலை நிறுத்தஞ் (Strike). செய்து விட்டால் முடிவென்னாகும்?

வயிற்றிற்குத்தீனியில்லாமல் தேகமெலிந்து அங்கந்தளர்ந்து ஆவிபதறி; 'கூண்டோடே கைலாசமென்றபடி' வயிற்றுடன்

மற்ற அவயவங்களும்நாசமடையும், கிஞ்சுகமாகிய உயிர்நீங்கவும் உயிர்க்கூண்டாகிய மெய் அழிந்துவிடும்.

ஆகையால்நாம்தகுர்தபோஷணைகொள்வதோடுஉழைக்கவும் வேண்டும். நமது தேகத்திற்கு, சாப்பாடு இல்லாவிட்டாலுஞ் சரி அல்லது நமது தேகத்தில் எந்த பாகமும் உழைக்காவிட்டாலுஞ் சரி, நாம் கூடிய சீக்கிரத்தில் மரணமடைய நேரிடும். அவ்விதமாகவே இப்பிரபஞ்சத்தில் ஒவ்வோரினமும் மற்றவைகளோடு இணைந்திருப்பதினால் நாம்வாளாவயிறுவளர்க்கத்தகாது.

ஒரு கூலியாள் காலை எட்டுமணி முதல் மாலை ஆறுமணி வரையில் ஓர் உலைக்களம், அச்சுயந்திரசாலை முதலிய விடங்களில் நன்றாய்க் கஷ்டப்பட்டு கை, கால், சோர்வடைய இடுப்பொடிய, முழங்கால் மடிய, வியர்வை நீர்பாய உழைத்தபிறகு தனக்கென்று ஏற்பட்டுள்ள கூலி ஏதோ அரைரூபாய் அல்லது பத்து அணாவை வாங்கிக்கொள்ளுஞ் சமயத்தில் அவனுக்கு ஓர் குதூகல முண்டாகின்றது. கூலி தான் சொந்த சரீரக்கஷ்டத்துடன் சம்பாதித்த பணமாகையால் அதை யவன் பதின்மடங்கு அதிகமாகவே பாவிப்பான்; அதைக்கொண்டு செய்துண்ட சாப்பாடே அவனுக்கு தேவாமிர்தம் போலிருக்கும். அன்றியும் அவனையனைவரும் யோக்கியன், உழைப்பாளி, பரமசாது, புத்திசாலியென்று பலவாறு போற்றிக்கொண்டாடுவார்கள். அவனும் சீக்கிரத்தில் முன்னுக்கு வந்து நல்ல பதவியை யடையக் கூடும்.

இதற்கு மாறுபாடாக வீண்மனோராஜ்யஞ் செய்தல், பிறர் மனைவியையும் பொருள்களையு மிச்சித்தல், பொய்மொழிகூறல் வாதாடுதல், கவறுடல், கட்குடித்தல், விபசரித்தல் முதலான கெட்ட நடக்கைகளிலேயே தனது மனதையும் சரீரத்தையும் பணத்தையும்அல்லோலகல்லோலப்படுத்தியழிப்பானாகில்,அவன் கூடிய சீக்கிரத்தில், குலத்தைக் கெடுக்கவந்த கோடரிக்காம்பே போலும், மகாதுரோகி, சண்டாளன் என்று பலபேர் பலவிதமாய்த் தன்னை தூற்றிப் பழிக்கவும், தனது பெற்றோருக்கிணங்

காமல் நாடோடியாய்த் திரிந்தலைந்தும், உடுக்கக் கந்தையும், குடிக்கக் கஞ்சியும், நிற்க நிழலுமின்றி திக்கற்றவனாய் அலைந்து அன்னியதேசத்தில் காலத்தச்சனுக்குத்திரவு சொல்லநேரிடும். நம்முடைய மனதோடு ஐம்புலன்களையும் அடக்கியாள முயல வேண்டும்.

ஆகையால் வேலையே பிராணன். வேலையே மேன்மை., வேலையே தூய்மை. வேலையே மருமம். வேலையேதருமம் ஒருவன்
'Go to the ant, there sluggard!
consider herways and be wise'
என்கிற நீதிமொழிப்படி நேர்மை, ஊக்கம், உற்சாகம் பொறுமை, மனோதைரியம் முதலிய நற்குணங்களோடும் 'Always do to others as you would wish them to do to you if you were in their place' என்கிற நேரியவழிப்படி தூய்மை, சகோதர சகோதரி பாவத்வம் முதலிய, ஒப்பற்ற சற்குணங்களோடும் வேலை செய்வானாகில், அவன் சடுதியில் சம்மானம் பெற்று, புகழடைந்து. நந்தேய திலகமென்னத்திகழ்ந்துய்வது திண்ணம்.

C. S. துரைசாமி.

தொட்டதெல்லாம் பொன்.

(தொடர்ச்சி.)

பிறகு மகிபாலன் கண்ணை மூடிமூடித்திறந்து கொண்டிருந்தான். அவன் கண்களைத்திறக்கையில், ஒரே ஒரு சூரியகிரணத்தையும், சுற்றிலும் தங்கத்தினுடைய, ஒளியையுமே கண்டான்.

மகிபாலன் அன்றையதினம் வழக்கம்போல்தூங்கினனில்லை, அவனுடைய மனதானது ஒரு குழந்தைக்கு மறுநாள் காலையில்

ஒரு பொய்மைகொடுப்பதாகச் சொல்லியிருந்தால் அதனுடைய மனது எப்படியிருக்குமோ அப்படியிருந்தது. சூரியன் கிழக்குத் திக்கில் உதித்தானோ இல்லையோ அதற்கு முன்னமேயே மகிபாலன் விழித்துக்கொண்டு எழுந்திருக்காமலே படுக்கையில் படுத்தபடியே, அநேகம் வஸ்துக்களைத் தொட்டான். அவன் அவ்வாலிபன் சொன்னது உண்மையாவென்று தெரிந்துகொள்ள ஆவலாயிருந்தான். ஆகவே அவன் சமீபத்திலுள்ள ஒரு நாற்காலியின்பேரில் தன் விரலை வைத்தான். அது தங்கமாகமாறாமல் முன்போலவேயிருந்தது. அவன் இஃதெல்லாம் கனவோ, அல்லது அவன் தன்னைத்தான் வேடிக்கை செய்தானோவென்று எண்ணி எண்ணித் துக்கித்தான்.

அப்பொழுது சூரியன் உதிக்கவில்லை. அப்பொழுது தான் உதிக்கும் தருணமாக விருந்தது. அவன் மிகவும் வருந்திக் கீழே விழுந்து கிடந்தான். தன்னுடைய எண்ணமெல்லாம் நிறைவேறாமற் போய்விட்டதேயென்று விசனித்துக் கொண்டிருக்கையில் ஒரு சூரியகிரணம் இவன் மேல் விழுந்தது. அவன் திரும்பிப் பார்க்கையில் தன்னுடைய பஞ்சு மெத்தையானது தங்க மெத்தையாக மாறினதைக் கண்டான். அப்பொழுது அவனுடைய சந்தோஷத்திற்கு அளவில்லை.

மகிபாலன் திடீரென எழுந்திருந்து அவ்வறையைச் சுற்றிச் சுற்றி ஓடி அங்கு இருந்த ஒவ்வொரு சாமானையும் தொட்டுத் தொட்டுப் போனான். அவன் அங்கு இருந்த ஒரு மூங்கில் துண்டைத் தொட்டமாத்திரத்தில் அது தங்கத் துண்டாக மாறிவிட்டது. அவன் செய்த விநோதமான வித்தைகளையெல்லாம் பார்ப்பதற்காக ஜன்னலில் தொங்கிக்கொண்டிருந்த ஒரு படுதாவைச் சுருட்டவே அது தங்கமாக மாறிவிட்டது. மேஜையிலிருந்து ஒரு புஸ்தகத்தை யெடுத்தான். அதன் பக்கங்களையெல்லாம் தள்ளிக்கொண்டே போனான். புஸ்தகத்தின் பக்கங்களெல்லாம் தங்கத்தகடுகளாக மாறிவிட்டன. அங்குள்ள எழுத்

(Digestive organ) ஆல் ரத்தமாக மாற்றப் படுகின்றன. அந்த இரத்தம் சரீரத்தின் ஒவ்வொரு பாகங்களினும் ஓடிக்கொண்டே யிருக்கிறது. நாம் உண்பதற்கு சத்துள்ள பதார்த்தமே அகப் படுவது கஷ்டமாகையால், சத்து நிறைந்தது நிறையாதது இரண்டையும் கலந்துதான் புசிக்கிறோம். சத்துள்ளது ரத்தமாகி விடுகிறது. சத்து நிறையாதது மலமாக வெளிப்படுகிறது.

இரத்த ஓட்டத்தை அதிகரிப்பதற்கே போஜனம் எடுத்துக் கொள்வது. போஜனம் எடுத்துக் கொள்ளாவிடில் இரத்த ஓட்டம் நாளுக்கு நாள் குறைந்து கொண்டே வரும். கடைசியில் ரத்த ஓட்டமே நின்று விடும். இது நின்று விடவே மரணம் சம்பவிக்கும்.

ஒருவன் காய்களையே சாப்பிடுவானேயாகில், அவனுக்கு வயிறு பெருத்துவிடும். அன்றியும் அதில் கொஞ்சமே சத்திருக் கிறது. ஆகையால் நிறைய இரத்தம் ஓட்டம் உண்டாவதற்கு மிகுதியும் உண்ணவேண்டும். மிகுதியும் உண்பது அசாத்தியம் அளவுக்கு மிஞ்சினால் அமிர்தமும் நஞ்சாகும்? ஆகையால் நாம் எடுத்துக்கொள்ளும் உணவானது சத்து நிறைந்ததாகவும். கொஞ்சமாகவு மிருக்கவேண்டும்.

நம் தேசத்தில் நமக்கு உணவு அரிசியேயாம். ஏனென்றால் நம் தேசத்தில் நெல்லைத் தவிர வேறு ஒரு தானியமும் ஏராள மாக விளைவதில்லை, இந் நெல்லைக் குத்தி அரிசி யெடுக்கிறார்கள். அவ்வரிசியைத் தீட்டுவது மிகவும் பிசகு. அப்படித்தீட்டுவதனால் அதிலிருக்கும் சத்து தவிடாகப்போய்விடுகிறது. அதைச்சமைக்கு முன் அதை நன்றாகக் களைந்து விடுகிறார்கள். களைவதினால் மிஞ்சி யிருக்கும் சத்தும் போய்விடுகிறது. அடுப்பில் பிறகு அதைக் கொதிக்கவைத்து கஞ்சியை இறுத்து விடுகிறார்கள். கடைசியில் மிஞ்சியிருக்கும் சக்கையையே நாம் உண்கிறோம்.

ஐரோப்பாவிலோ விளையும் கோதுமையைச்சத்தைப்போக்காமல் அதை ரொட்டி பண்ணித் தின்கிறார்கள். ஆகையால் இந்தியர்களை விட ஐரோப்பியர்கள் பலமுள்ளவர்களாக இருப்பதற்கு இதுவே ஒரு முக்கியகாரணம்.

கோதுமை, கம்பு, கேழ்வரகு, சோளம் முதலிய தானியங்கள் தேகத்திற்கும் புஷ்டியைத் தரக்கூடியன. நன்றாய்க் கனிந்த பழங்கள் நல்ல உணவாகும். அபின், கஞ்சா முதலிய மயக்கத்தைக் கொடுக்கக்கூடிய வஸ்துக்கள் தேகத்திற்குத் தீமை தரும். நெய் எண்ணெய் தேகத்துக்குள்ளிருக்கும் அக்கினியைத் தரும். எவ்வித உணவையும் நன்றாகக்கடித்து மென்று தின்ன வேண்டும். அப்படித் தின்றால் ஜீரணம் சீக்கிரம் உபத்திரவ மின்றி ஆகும். அன்றியும் நினைத்த பொழுதெல்லாம் சாப்பிட்டுக்கொண்டே யிருக்கக்கூடாது. குறித்தவேளையிலும் ஒரே அளவாகவும் சாப்பிடவேண்டும். இதனால் தான் "பாலோடாயினும் காலமறிந்துண்" என்று பழமொழி வழங்குவது மென வுணர்க.

C. நடேசன்.

பொதினா.

பூமியின் மீதுண்டாகும் விருக்ஷவகைகளிலும், செடி கொடி வகைகளிலும் பொதினாச் செடியும் செடி வர்க்கத்தில் சேர்ந்ததாயிருக்கின்றது. இப்பொதினாச் செடியைப் புதினா வென்றும் பல்லோர் பகர்வாராகின்றனர். பல செடி கொடிகளின் உற்பத்தியைக் காட்டிலும் இப்பொதினா உற்பத்தியாகும் வகை மிக்க ஆச்சரியகரமானதும் நமது பத்திரிகாபிமானிகள் பலரும் தம்மிருதயத்தில் அமைத்து இன்புறவேண்டியதுமாம். இப்பொதினாச் செடியின் இலை மிக்க உபயோகமுள்ளதெனப் பல்லோராலுங்

கருதப்படுகின்றது. ஐரோப்பியர் மகம்மதியர் முதலாயினோர் இவ்விலையின் உபயோகத்தினைப் பெரிதும் போற்றிக்கொண்டாடி இவ்விலையைத் தினந்தோறும் தம்முணவுகளில் தக்கபடி பக்குவஞ் செய்து கலந்துபயோகிப்பதனால் தேகாரோக்கிய முடையவராயும் மனச்சந்துஷ்டியுடையவராயு மிருப்பதாகவும் தெரியவருகிறது. இப்போது இதன் பயன்றரும் வல்லமையினையும் பரீக்ஷாித் தறிந்த இந்துக்களிற் பல்லோரும், இதனைத் தம்முணவுடன் உட்கொள்வாராகின்றனர். இச்செடிகள் எக்காலத்திலும் எங்கும் தண்ணீர் மிகுதியாயுள்ள விடத்தும், தக்க பாதுகாப்பு முதலியன பொருந்திய விடத்தும், பெரிதும் செழித்துக்கொழுத்துத் தளிர்த்து வருவதாகத் தெரிகிறது.

சேடியின் உற்பத்தி:—இச்செடி உற்பத்தியாகும் விதத்தைப் பற்றி பல்லோர் பலவாறு சொல்லிக் கொள்ளுவாராகின்றனர். சில்லோர் இச்செடிகளுக்கு விதைகள் இல்லையெனவே சாதிப்பாராகின்றனர். சில்லோர் இச்செடிகளுக்கு விதைகள் உள்ளனவென்றும் அவைகள் செடிகளுற்பத்தியாக்க விதைக்கப் படுவனவில்லையெனவும் அப்படி அவ்விதைகள் பூமியின் மீது விதைக்கப் படினும், செடிகள் அவ்விதைகளினின்றும் முளைத்துக் கிளம்புவதில்லை யெனவும் கூறுவாராகின்றனர். சிலர் அவ்விதைகளினின்றும் செடிகள் கிளம்புகின்றன வென்றும், எப்போது செடி என்னும் பெயர் கொண்டு பூமியில் உற்பத்தியாயதோ, அப்பொழுதே அச்செடிக்குப் புஷ்பமும் விதைகளும் உண்டென்று சாதிப்பினும். அவர்கள் அவ்விதைகளைத் தாம் பூமியிலிட்டுப் பார்த்த அநுபோகத்தினைப்பற்றிக் கூறு தொழிகின்றனர். ஆனால் ஒரு சாரார் செடி, விதை விதைத்துப் பூமியினின்று கிளம்பிச் செடியாகும் விதத்தினைத் தவிர்த்து வேறு விதமாயுரைப்பாராகின்றனர்.

1. சரகு நார்க்கயிற்றிலேனும், உலர்ந்த வைக்கோற்கயிற்றிலேனும், வெல்லத்தைக் கறைத்து நன்றாகக் கயிறு முழுவதும்

தடவி, சுவரிலோ மற்றெவ்விடத்திலோ, வஸ்திரமுலர்த்துதற்கு கட்டுங்கொடிபோன்று கட்டிவைத்தால், வெல்லத்தின் இனிப்புக்காக பல ஈக்கள் அக்கயிற்றிலுள்ள வெல்லப்பாகை உரிஞ்சுமாறு அக்கொடியில் மொய்ப்பனவாகின்றன. அவ்வாறு மொய்த்த சில நாட்கள் சென்றபின்பு நல்ல பழைய எரு அல்லது உரங் கலந்து, பக்குவப்படுத்தப் பட்டபுழுதியாயுள்ள நிலத்தில் ஈக்கள் மொய்த்துள்ள அத்தகைய கயிற்றினைக் கொண்டுவந்து பரப்பி மேலே மண்ணினால் மூடிச் சின்னாட்கள் வரையில் தண்ணீர் தெளித்துவரப் பொதினாச் செடியின் முளைகள் மன மகிழு மாறு கிளம்புவன வாகின்றன.

2. பதரில்லாமல் வைக்கோலை ஆராய்ந்தெடுத்து, அதில் ஒரு பன்னை (ஒரு சிறு வைக்கோற்கற்றை) எடுத்து வட்டம் போற் செய்துகொண்டு அக்கற்றையில் அரிசியிலிருந்து வடிந்த கஞ்சியைக் காலை தொட்டு இரண்டு நாழிகைக்கொருதரம் அப்பன்னை வைக்கோலின் மேல் நாள் முழுவதுமாவது அல்லது அந்நாளில் நான்கு அல்லது ஐந்து தடவைகளாவது தெளித்துக் கொண்டிருக்க, இயல்பிலேயே மொய்க்குங் குணமுள்ள ஈக்கள் அப்பன்னை வைக்கோலின்மீது மொய்த்த பின்னர், அப்பன்னை வைக்கோலில் ஈக்களால் இடப்பட்ட எச்சத்துடன் அவ்வைக்கோற் கற்றையை இரண்டு மூன்று நாட்கள் முன்னரே அதற்கென்றே தோண்டப்பட்டுள்ள பழைய எருக்கலந்த ஒரு அடி ஆழமுள்ள பள்ளத்தில் அன்று சாயந்திரம் வைத்து மூடிமேலே இரண்டு மூன்று முறை ஜலந்தெளிக்க இருபத்தொரு நாட்களில் பொதினாச் செடியின் முளைகள் கிளம்புவனவாகச் சொல்லப்படுகின்றன. அத்தகைய செடிகள் ஒன்றரையடி உயரம் வளர்வனவாகவுஞ் சொல்லப்படுகின்றது.

3. புதுவையிலுள்ள செயிண்டுலேன் என்னும் மறுபெயர் வாய்ந்த இராஜாதோட்டத்தின் மேலதிகாரியினிடத்து நாம் சம்பாஷித்ததில் இப் பொதினாச் செடியின் மூலோற்பத்தி ஈ

என்னும் சிறு பறவையின் எச்சத்தினுலுண்டாவதென்றும் வெல்லங்கட்டி வந்ததோர் சாக்கைச் சுமார் ஆறுமாத காலவளவு, அதன்மேல் சிறிதேனுங் கவனம் வைக்காது ஓர் மூலையிற் போட்டுவைக்க, ஆறுவது மாதவிறுதியில் அச்சாக்கு அம்மூலையில் மண் சுவரூபமான தூள்களாக மாறுவதாகின்றதாகவும், பின்னர் தக்க எருவுடன் கலந்த ஓர் சதுரமண்ணில் அத்தூள்களைத் தூவி மூடி, மண்ணைக் கிளறிக் கலக்கி மூன்று நாட்கள் வரை தண்ணீர் தெளித்து வர மூன்றுவது நாட்காலையில பொதினச் செடியின் முளைகள் அந்நிலச் சதுரப்பரப்பில் தோன்றுவதாகின்றன வெனவும் இதுதாம் அனுபவித்திற் கண்டறிந்ததென்றும் சந்தேகமறக் கூறுகின்றார்.

இஃதிப்படியிருக்கச் சிலர் இப்பொதினச் செடியின் மூலகாரணம் வெளவால் புழுக்கை யென்று கூறுவாராகின்றனர். இது விஷயம் எதுவரையில் உண்மையோ செல்லுதலரிது.

இப்பொதினச் செடி சில அங்குலவளவு பூமியின் மட்டத்திலிருந்து உயர்ந்த பிறகு இன்னுஞ் செடிகள் உற்பத்தி செய்ய வேண்டி அச்செடிகளைக் கிள்ளி கிள்ளி நடுவதினுல் அவைகள் நொச்சி, சீமைபொன்னுங்காணி முதலிய செடிகள் போன்று வேரூன்றித் தளிர்க்கின்றன. இச்செடிகள் பூத்துக்காய்ப்பதுண்டு விரைகளை யெடுத்து விதைத்தலினுல், இவ்விதமாயும் செடிகள் முளைப்பதாகக் கூறுகின்றனர். இப்பொதினச் செடியின் மற்றுமுள்ள அதிசயமான விதமாய் உற்பத்தியாகும் விதங்களை நன்குணர்ந்த நம்பத்திரிகை நேயர்கள் பலரும், அச்செடியின் மீது தாம் வைத்திருக்கும் அபிப்பிராயங்களைத் தெரிவிப்பரேல் யாம் அவர் பால் வந்தனமுள்ளவராவேம்.

மணம்:— இப்பொதினயிலை நுகர்தற்கு இனிமையான வாசனையையே வீசுவதாகின்றது. சிலர் அவ்வாசனையை விரும்புவாராகின்றனர். சிலர் அவ்வாசனையை வெறுப்பாராகின்றனர்.

உபயோகம்:—இப்பொதினு இலையைப் பெரிதும் போற்றிக் கொண்டாடுவார் மகமதியவமிசத்தினரே. தினந்தோறும் அவர்கள் இப்பொதினு இலையைத் தம் முணவுடன் பக்குவஞ் செய்து உட்கொள்வாராகின்றனர். மகம்மதியர் கிச்சிலிச்சோறு என்னும் பெருத்த வுண்டியைப் பாகஞ்செய்யுங்காலை இப்பொதினு இலையை அதிற் பெறிதும் உபயோகிப்பாராகின்றனர். ஐரோப்பியர், மகம்மதியருக்கு இரண்டாவதாக இப்பொதினு இலையைத் தம் முணவுடன் கலந்துட்கொள்ளுவாராகின்றனர். மூன்ருவதாக இந்துக்களும் மற்றையோரும் இவ்விலையைப் பலமாதிரியாக பக்குவஞ்செய்து உபயோகிப்பாராகின்றனர்.

இப்பொதினுயிலையைச் சாப்பிடுவதனுல் மனிதர் அடையும் நன்மை அநந்தம். இப்பொதினு இலை தேகாரோக்கியத்திற்கு இன்றியமையாததாயிருக்கின்றது. வைத்திய முறையில் இத்தகைய இலை வெகுவாகப் போற்றப்படுகின்றது. வாய் அரோசிகம், காய்ச்சல், பித்த அரோசிகம் முதலியவைகளுக்குப் பொதினுயிலை சிறந்ததோர் ஔடதமாகப் பிரயோகிக்கப்படுகின்றது பொதினுயிலையை உபயோகிப்பதனுல் இரத்தவிருத்தியும் பித்த சாந்தியும் ஜீரணசக்தியும், புத்திவிசாலமும் இவைபோல்வன பிறவும் உண்டாவதாகப் பெரிதும் மதிக்கப்படுகின்றது. ஆகவே ஐரோப்பியர் இவ்விலையை மிகுதியும் போற்றி உபயோகப்படுத்து வாராகின்றனர். சூலபத்தில் ஜீரணமாகா தன்மை பொருந்திய மாமிசாதிகளை மேற்கூறியவர் உபயோகப்படுத்துகையில் இவ்விலையின் உபயோகம் அவர்களுக்கு வேண்டுவதாகின்றது.

இந்துக்கள் இவ்விலையை நெய்யில் வதக்கிச் சிறிது புளி, இஞ்சி, மிளகாய், உப்பு, கருவேப்பிலை, முதலியன சேர்த்து அரைத்துத் துகைத்துத் துவையலாக்கிப் பித்த சாந்தத்திற்காகவும், ஜீரணசக்தி யுண்டாவதற்காகவும் சிற்சில வேளைகளில் உணவுடன் கலந்துட்கொள்வாராகின்றனர்.

வைத்தியர்கள் இப்பொதினாயிலையை இடித்துப் பிழிந்து வைத்திய முறைக்கேற்ற சில மருந்துக் கடைச்சரக்குகளை உடன் சேர்த்து ஓர் விதமான கிருதம் (நெய்)காய்ச்சுகிறார்கள், இந்நெய் வியாதியஸ்தர்களுக்கு மிகுதியும் உபயோகப்படுவதாகின்றது. இதனால் அவர்கள் தேகாரோக்கிய முடையவராயும் மனச் சந்துஷ்டி யுடையவராயும் திடகாத்திரராயும் ஆகிறார்கள். இத்தகைய கிருதத்தை வைத்தியர் தேகத்தின் உஷ்ணத்திற்கும் ஜ்வரத்திற்குங் கொடுத்து வியாதியஸ்தர்களைச் சொஸ்தப் படுத்து வாராகின்றனர்.

ஐரோப்பியரும் இத்தகைய அருமையான இலையின் மகத்துவங்களை நன்குணர்ந்தவராகி இவ்விலையினின்றும் சாறு எடுத்து பெப்பர்மெண்டு (Pepper mint) என்னும் மிட்டாய் வகைகளாகச் செய்வித்து உலகினர்க்குப் பயன்படச் செய்திருப்பதை நாம் இன்றுங் காண்கிறோம். ஆனால் இவ்விலையைப்பிழிந்து சாராக்கும் ஐரோப்பியர் பெப்பர் மெண்டு மிக்ஸர் (Pepper mint mixture) என்று ஜலரூபமாகப் பலவிதமான வைத்தியச் சரக்குகளுடன் சேர்த்துச் செய்து, பித்த சாந்திக்கும் இன்னும் பல பலவித வியாதிகளுக்கும் உபயோகிக்க வைத்திய சாலையில் (Hospital) ஏற்பாடு செய்திருக்கின்றனர். இத்தகைய அரிய செடியின் மகத்துவத்தைப் பற்றி பத்திரிகாபிமானிகள் பலரும் தத்தம் கவனத்தைச் செலுத்தி தமது அபிப்பிராயங்களையும் இப்பத்திரிகை வாயிலாய் வெளியிடுவாரென்று நம்புகின்றோம்.

வைத்திய போதினி.

வர்த்தமானம்.

மாப்பிள்ளைகளின் விலை.

விவாகத்துக்குப் பிள்ளைகள் வைத்துக் கொண்டிருக்கும் பெற்றோர்கள் தங்கள் பிள்ளைகளின் விவாக காலத்தில் பெண்

வீட்டுக்காரிடமிருந்து பெரிய தொகைகள் வர தக்ஷிணையாகப் பேசி அந்தத் தொகைகளைப் பெண் வீட்டுக்காரர்கள் அந்தச் சமயம் கொடுக்கச் சௌகரியமில்லாவிட்டால் அவர்களிடம் "பிராமிஸரி நோட்" வாங்குகிறார்கள் என்று திவான்பகதூர் ரகுநாதராவ் எழுதுகிறார். பெண்வீட்டுக் காரரிடமிருந்து முடையான சமயங்களிலெல்லாம் மாப்பிள்ளைகள் பணம் வாங்கும் வழக்கம்இருக்கிறதென்று திவான் பகதூர் ராஜரத்தின முதலியார் சமீபத்தில் வெகு கோபமாய்ப் பத்திரிகைக்கு எழுதினார். சாஸ்திரத்தில் ஆதாரமில்லாததும், சில வருஷத்துக்கு முன்னால் அனுஷ்டானத்தில் இல்லாததுமான இந்த மகா கொடிய வழக்கம் எப்படி நம்மவருக்குள் உண்டாயிற்றோ தெரியவில்லை. ஜாதி உட்பிரிவு வித்தியாசங்களாலும் சிறு பெண்களுக்கு விவாகம் செய்வதாலும் வரதக்ஷிணை கொடுக்கும் வழக்கம் உண்டாகி அநேக குடும்பங்களைக் கெடுத்து வருகின்றது. இந்த வழக்கம் தமிழருக்குள்ளேயே அதிகமாயிருக்கிறதென்று தோன்றுகிறது. இதற்கு விமோசனத்தை நம் பெரியோர்கள் ஒன்று சேர்ந்து ஆலோசனை செய்து தேடினாலொழிய உயர் குல ஹிந்துக்களின் குடும்பங்கள் பல அழிந்துபோய்க் கொண்டு தான் இருக்கும்.

மைசூர் பட்டணத்தில் பிளேக்.

மைசூர்ப் பட்டணத்தில் பிளேக் அதிகமாகி வருவதாகச் சமாசாரம் எட்டுகிறது. தினத்துக்கு எட்டல்லது பத்துக் கேசுகள் நேரிட்டுக்கொண்டிருக்கின்றன. கவர்மெண்டால் அனுப்பப்பட்ட வைத்தியர்கள் ஜனங்கள், அவர்கள் வீடுகளிற் போய்க்கண்டு அவர்களுக்கு அம்மைகுத்தி வருகிறார்கள். இதுவரையில் 6000 பேருக்கு அம்மை குத்தி பிளேக் நேரிடாமல் ரக்ஷிக்கப்பட்டிருக்கிறார்கள். இந்த தஸராப் பண்டிகைக்கும் பிளேக்கின் பயத்தால் எப்போதும்போல் ஜனங்கள் கூட்டமாய் வரவில்லை என்று தெரிகிறது.

மூன்று பள்ளிப் பிள்ளைகள். கசையடி யடிக்கப்பட்டார்கள்.

பரீதபூர் ஜில்லா ஸ்கூலினுள்ள இளவயதுச் சிறுவர்கள் வங்காள மாகாணக் கான்பரன்ஸில் போயிருந்த தற்காகக் கசையடி யடிக்கப்பட்டார்களாம். இவ்விளைஞரில் ஒருவன் அடி தாங்காமல், அடிபட்டுக்கொண்டிருக்கும்பொழுதே களைத்து மூர்ச்சித்துப் போய்விட்டானாம். மற்ற 2 பிள்ளைகளின் கதியை நாம் சொல்ல வேண்டியதில்லை. இச்சிறுர்களின் பெற்றோர்கள் மேலதிகாரிகளுக்குத் தெரியப்படுத்தி இருக்கிறார்கள். அவ்வதிகாரிகள் விசாரணை செய்து வருகிறார்களாம். பெற்றவருக் கன்றோ பிள்ளை யருமை தெரியும்?

இரண்டு மாஜிஸ்ரேட்டுகளுக்குள் சண்டை.

கிஷரங்கஞ்சிலிருந்து அடியிற் கூறும் விசித்திரச் செய்தி அறிவிக்கப்படுகிறோம். இவ்வூரில் ஒரே வீட்டில் இரண்டு மகம்மதிய டெப்டி மாஜிஸ்ட்ரேட்டுகள் வசித்தனராம் இவர்களுக்குள் பேச்சுநடந்து கொண்டிருக்கையில் ஒரு கிரிமினல் கேஸின் தீர்ப்பைப்பற்றி வார்த்தை திரும்பிற்றும். அதில் இருவருக்கும் அபிப்பிராய பேதமுண்டாகவார்த்தைதடிக்க இருவரும்கைகலக்க, இவ்விஷயம் டிப்டிவிஷனல் ஆபீஸருக்கு அறிவிக்கப் படவும அவர் இதைப்பற்றி விசாரணை செய்து கொண்டுவருகிறார். முடிவை அவர் மைமென்ஸிங் டிஸ்ட்ரிக்டுமாஜிஸட்ரேட்டுக்குத் தெரியப் படுத்துவாராம்.

பத்திரிகை வரவு.

பிழைக்கும்வழி:— இப்பத்திரிகையின் ஆகஸ்டுமாசத்துச் சஞ்சிகை கிடைக்கப்பெற்றோம். இதில் வழக்கம்போல் விவசாய சம்பந்தமான விஷயங்கள் மிகுதியும் வெளியிடப் பட்டிருக்கின்றன.

வைத்திய போதினி:—இப்பத்திரிகை தொடங்கி வருஷம் இரண்டாகியும் சென்றமாதந்தான் எமது பார்வைக்குக் கிடைக்கப் பெற்றோர். இதில் வைத்திய சம்பந்தமான முக்கிய விஷயங்கள் வெளியிடப்பட்டிருக்கின்றன.

பூர்ணசந்திரோதயம்:— இப் பத்திரிகையின் செப்டம்பர் மாதப் பத்திரிகை கிடைக்கப் பெற்றோம். இதில் சுப்பிரமணியரும் அவருடைய உண்மையும் என்கிற விஷயமும் விஷாதினம் என்ற பல அருமையான விஷயங்களும் வெளிவந்திருக்கின்றன.